

傳媒查詢：

馮筱圓  
[sharon.fung@cigna.com](mailto:sharon.fung@cigna.com)  
高級企業傳訊經理

鄧曉聰  
[angel.tang@cigna.com](mailto:angel.tang@cigna.com)  
企業傳訊經理

---

## 信諾環球調查：港人健康活力指數為亞太區最低 大部分受訪者期望僱主提供更多能讓他們擁有健康生活的支援

- 香港受訪者的平均健康活力指數於亞太區位列榜末，大幅低於全球平均水平。
- 僅二十分之一（5%）香港受訪者有較高健康活力水平，遠低於全球數字（17%，即約五分之一人）。
- 港人壓力過大及過勞情況依然嚴峻，87%受訪者感到壓力過大，96%受訪者至少出現一種過勞症狀。
- 逾四成（43%）香港受訪者的壓力源自對未來的不確定。
- 大多數（66%）受訪者期望僱主提供更多支援，為他們帶來更健康的生活。

**香港 [2023 年 12 月 4 日]** – 信諾環球發佈最新《健康活力指數調查 2023》，發現港人的健康活力指數在 2023 年上半年顯著下降，港人持續受到壓力過大及過勞困擾。

調查在今年 5 月至 6 月訪問共 1,008 名港人，問題圍繞社會、職業、財務、智慧、身體狀況、精神、情緒和環境健康，結果顯示僅 5% 香港受訪者有較高健康活力水平，大幅低於全球數字（17%）。

信諾環球《健康活力指數調查 2023》以 Evernorth 健康活力指數（Evernorth Vitality Index）為基礎，該指數為信諾環球與頂尖心理學家共同訂立的全人健康水平指標。健康活力指數達 87 至 100 分人士為高健康活力組別，得分 0 至 47 分人士則會被界定為低健康活力組別。調查顯示，自今年一月起，香港高健康活力人士比例減半。香港人平均健康活力指數半年內下降逾 3 分（從 63.5 分跌至 60.4 分），分數遠低於全球平均指數（68 分）逾 10%，在全球和亞太區受訪市場中排名墊底。

### 港人的健康活力水平受心理健康影響

港人的情緒和心理健康欠佳是其健康活力較低的關鍵因素。信諾環球調查發現，87% 受訪港人壓力過大，高於全球（80%）和亞太區平均數字（84%）。健康活力水平較低的受訪者往往面對更大壓力，其中九成人壓力過大，較健康活力水平較高受訪者的比例（七成）高。疫情過後，香港的工作過勞情況仍然是亞太區中最为嚴峻。過去一年，96% 受訪者出現至少一種過勞症狀，例如感到筋疲力盡、無助或挫敗、不堪重負、對未來抱消極看法等。

港人面對的壓力主要源自對未來的不確定（43%），其次是個人財務（36%）和當前生活成本（34%）等財務問題。

## 受訪者壓力主要來源

### 香港



對未來的不確定



個人財務



當前生活成本, 如  
不斷上升的燃料和  
公用事業費用

### 全球



當前生活成本, 如  
不斷上升的燃料  
和公用事業費用



對未來的不確定



個人財務

信諾環球香港行政總裁施柏賢 (Jonathan Spiers) 表示：「儘管我們的生活已回復正常，但信諾環球調查發現，香港人的心理健康問題、壓力過大及過勞情況依然持續，影響我們的整體健康和活力。為增強社區韌性和推動具實質意義的改變，大眾對全面且易於獲取的資源需求與日俱增。例如，僱主可以透過在工作場所舉辦研討會，教導員工應對壓力過大及過勞情況，了解優質睡眠、飲食和運動的重要性。這將協助員工達至最佳健康，包括身體、心理和財務層面。除此之外，僱主亦可瀏覽我們的免費網上資源中心 [SmartHealth](#)，獲取應對這些問題的健康小貼士。」

## 大部分港人期望僱主提供更多能讓他們擁有健康生活的支援

港人對未來的持續不確定感到擔憂，僱主應擔起關鍵角色，為僱員提供支援及穩定環境。72%香港受訪者表示，通脹導致維持健康的成本上升，而66%受訪者期望僱主提供更多支援，為他們帶來更健康的生活。

被問及首三項最希望得到的身心健康保障支援，大部分人表示希望得到私人醫療保險計劃（73%），其次是彈性休假及工作安排（58%），以及心理健康支援（28%）。僅約五分之一香港受訪者提及健身房會籍補貼，這或許是僱主可以向僱員提供的最傳統的健康支援方式。

## 港人最希望得到的身心健康保障支援



73%

私人醫療  
保險計劃



58%

彈性休假及  
工作安排



28%

心理健康  
支援



27%

健康計劃，  
例如健身挑戰、  
營養諮詢



21%

健身室會籍

施柏賢續指：「隨著香港持續面對通脹率及生活成本上升等經濟不確定因素，信諾環球最新《健康活力指數調查 2023》反映僱主需採取全面策略應對僱員不斷改變的需求。信諾環球採用預防性護理方式，為團體客戶提供全面的全球健康解決方案，包括心理健康支援和健康計劃，幫助他們及早發現潛在健康問題，讓他們成為更健康的員工，長遠推動業務發展。」

[按此](#)瀏覽 2023 年《健康活力指數調查》香港版完整報告（英文版）。

-完-

### 信諾環球 2023 年《健康活力指數調查》

信諾環球 2023 年《健康活力指數調查》於今年 5 月至 6 月進行，訪問 10,800 名來自美國、英國、荷蘭、西班牙、比利時、瑞士、肯亞、阿聯酋、沙特阿拉伯、中國內地、新加坡和香港特別行政區的受訪者。

調查向受訪者提出 38 條問題，評估其社會、職業、財務、智慧、身體、精神、情緒和環境健康。調查結果為信諾環球提供全面資訊，了解受訪者在企業環境中蓬勃發展的能力，以及以健康、力量和活力追求生活的能力。

是次調查以 Evernorth 活力指數® ( Evernorth Vitality Index® ) 為基礎，該指數由頂尖臨床心理學家和 Richard Ryan 博士共同制定，當中運用 Richard Ryan 博士的自我決定理論 ( Self-Determination Theory ) 和主觀活力量表 ( Subjective Vitality Scales )，量度健康的八個不同維度，以及主觀活力量表的三個組成部分。

### 關於信諾環球

信諾環球作為健康保障提供者，致力引領客戶在不同的人生階段變得更健康。我們因應客戶所需，提供適切的醫療保障服務指引，輔以健康資訊和專業分析，幫助客戶提升健康和活力。

自 1933 年投入香港保險業務以來，信諾環球一直為僱主、僱員及個人客戶設計全面的健康及保障方案。我們透過環球醫療網絡，為不同企業及機構提供周全和度身訂造的環球醫療保障計劃。我們亦為個人客戶提供一系列醫療保障計劃，因應客戶所需，提供可靠的保障。有關信諾環球 ( Cigna Healthcare ) 的更多資訊，請瀏覽 [www.cigna.com.hk](http://www.cigna.com.hk)。